بسم الله الرحمن الرحیم

فواید روزه‌داری

تهیه شده در: «سایت ذاکر گروپ»

مترجم: «کوثر محمدی»

نشر در: «رد شبهات ملحدین»



فواید روزه‌داری[1]

سوالی از صاحبان خرد!

پیامبرﷺ ۱۴۰۰ سال پیش در یک بیابان، از کجا دانسته که روزه برای انسان‌ها محافظ و شفاست، اگر او فرستاده‌ی خداوند نیست و خداوند به وی ابلاغ نکرده است!؟

بدان که خداوند هیچ نیازی به روزه گرفتن انسان‌ها ندارد بلکه انسان‌ها هستند که هم از لحاظ روحی و هم از لحاظ جسمی به آن نیازمند هستند و روزه باعث مداوای انسان‌ها می‌شود.

برحذر باش که زندگی کوتاه است و لحظات به سرعت سپری می‌شوند، لذا سعی کن حتی یک روز این ماه مبارک را از دست ندهی، همه را با دلی سرشار از محبت به الله روزه بگیر به امید آنکه خداوند از گناهانمان بگذرد.

آنچه که لازم است در اینجا بدان اشاره شود این است که ما این موضوع را به شیوه‌ای علمی و طبق تحقیقات معتبر جهانی نوشته و از نقل موضوعاتی که دلایل علمی قوی ندارند خودداری کرده‌ایم.

گزارش اول:

دکتر احمد الحمیری می‌گوید در سال ۲۰۰۸ پس از اینکه به عنوان دانشجوی دکتری در دانشگاه توکیو برای بخش دندانپزشکی جذب شدم، از طرف دانشگاه دعوتنامه‌ای به دستم رسید، برای شرکت در مراسم قبول شدن دانشجویان که در یکی از هتل‌های توکیو برگذار می‌شد.

دوست هندی‌ام که نامش Anoop بود یکی از استادانش به نام پروفسور میزوشیما را به من معرفی کرد. او از من پرسید که آیا من مسلمان هستم؟ و آیا در ماه رمضان روزه می‌گیرم؟ گفتم: آری، سپس پرسید: چرا روزه می‌گیری؟ آیا هیچ فایده‌ای دارد؟ من هم گفتم از لحاظ شرعی برای درک کردن حال فقرا و نیازمندان و دوری گذیدن از شهوت و از لحاظ سلامت نیز حدیثی از پیامبرﷺ نقل می‌کنند که می‌فرمایند: «روزه بگیرید تا سالم بمانید.»

در این هنگام پروفسور مرا نگه داشت و پرسید: چگونه؟ چطور سلامت می‌مانید؟ گفتم: نمی‌دانم...!

پروفسور خندید و گفت: آخر چطور می‌شود؟ شما روزه می‌گیرید و نمی‌دانید چه فایده‌ای دارد؟

بعداً به دلیل مشغله و کارهای دانشگاه پروفسور میزوشیما عذرخواهی کرد و رفت.

---

[1]- مترجم: کوثر محمدی؛ ترجمه شده از سایت zakirgroup.com

دوست هندی‌ام پروفسور را بدرقه کرد و بازگشت. پرسیدم چرا آن مرد را به من معرفی کردی؟ گفت: مگر او را نمی‌شناسی؟ گفتم: نه، او کیست و تخصصش چیست؟ گفت: او یکی از چهار دانشمند بزرگ جهان در زمینهٔ اتوفاژی[۱] است.

سپس دوستم گفت: چطور نمی‌دانی چه رابطه‌ای بین اتوفاژی و روزه‌داری وجود دارد!؟

آنگاه به من توصیه کرد که در این باره بیشتر تحقیق کنم و اطلاعات بیشتری کسب کنم. و قرار گذاشتیم که آخر هفته باز همدیگر را ببینیم.

من هم شروع کردم به جستجو برای دست‌یابی به آخرین تحقیقات در مورد اتوفاژی...

هنوز دوصفحه از یکی از تحقیقات پروفسور میزوشیما را به پایان نرسانده بودم، متوجه شدم که رابطه‌ی بین اتوفاژی و روزه‌داری چیست؟!

اتوفاژی، بر اساس خودداری از خوردن و آشامیدن بنا نهاده شده است؛ به صورتی که مدت آن کمتر از ۸ ساعت نباشد و به شرطی که بدن در شرایطی فعال باشد (بدن، خواب نباشد) در این هنگام بدن شروع به شناسایی کردن سلولهای بیمار می‌کند (سلول‌های سرطانی و ...) تا سلول خودبخود شروع به تخریب خود کند و با این کار، بدن از این سلول‌ها نجات پیدا می‌کند و همزمان تغذیه را برای سلول‌های سالم فراهم می‌کند و برای اینکه این عملکرد به شیوه‌ای مناسب انجام گیرد لازم است فرایند خودداری از خوردن و آشامیدن به صورت تکراری و موقت انجام شود تا از نوسازی سلول‌های سرطانی یا از طریق تغذیه تقویت سلول‌هایی که چربی و قند را در خود ذخیره کرده‌اند جلوگیری کند.

بعد از تعطیلات آخر هفته دوست هندی‌ام را دیدم و هرآنچه در این مدت به دست آورده بودم را برای او بازگو کردم، او هم خبر عجیبی به من داد!

گفت که استادشان ماه رمضان را کامل روزه می‌گیرد و هر هفته هم دو یا سه روز روزه است!!!

من هم گفتم: به استادت بگو پیامبر خدا ﷺ دوشنبه و سه‌شنبهٔ هر هفته را روزه می‌گرفتند.

این هم لیست چند تحقیق منتشر شده در مجله‌های علمی و جهانی که در آن‌ها رابطه‌ی اتوفاژی و بسیاری از بیماری‌ها را آشکار می‌کند و در رأس همه‌ی آن‌ها سرطان، پیری و...، است.

"Nutrient Starvation elicits an acute autophagic respons"
http://www.pnas.org/content/108/12/4788.full.pdf

---

[۱]- autophagy یعنی سلول‌ها محتویات آسیب دیده یا فرسوده‌شان را می‌بلعند و از آن بلوک‌های ساختمانی‌ای را برای نوسازی خودشان فراهم می‌کنند (خودخوریِ سلولی).

"Autophagy: Renovation of Cells and Tissues 2011"
https://www.cell.com/cell/fulltext/S٠٠٩٢٨٦٧٤(١١)٠١٢٧٦١?_returnURL=http%٣A%٢F%٢Flinkinghus evier.com%٢Fretrieve%٢Fpii%٢FS٠٠٩٢٨٦٧٤١١٠١٢٧٦١٪٣Fshowall%٣Dtrue

"Autophagy and Metabolism 2010"
https://science.sciencemag.org/content/330/6009/1344

"Autophagy fights disease through cellular self-digestion 2008"
https://www.nature.com/articles/nature06639

"Autophagy in the Pathogenesis of Disease 2008"
https://www.cell.com/cell/fulltext/S00928674(07)016856?_returnURL=http%3A%2F%2Flinki nghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS0092867407016856%3Fshowall%3Dtrue

"Autophagy: process and function"
http://genesdev.cshlp.org/content/21/22/2861.full2008

"Autophagy in mammalian development and differentiation 2010"
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3127249/

"Short-term fasting induces profound neuronal autophagy 2010"
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288/

"Regulation of mammalian autophagy in physiology and pathophysiology.2010"
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20959619

"The Role of Autophagy in Aging 2007"
https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1196/annals.1396.020?deniedAccessCu stomisedMessage=&userIsAuthenticated=false

"Autophagy and Aging: The Importance of Maintaining "Clean" Cells 2005"
https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.4161/auto.1.3.2017

"Autophagy Is Required to Maintain Muscle Mass 2009"
https://www.cell.com/cellmetabolism/fulltext/S15504131(09)003106?_returnURL=http%3A %٢F%٢Flinkinghub.elsevier.com%٢Fretrieve%٢Fpii%٢FS١٥٥٠٤١٣١٠٩٠٠٣١٠٦٪٣Fshowall%٣Dtrue

"Autophagy inhibition induces atrophy and myopathy in adult skeletal muscles 2010"
https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.4161/auto.6.2.11137

"Autophagy regulates lipid metabolism 2009"
https://www.nature.com/articles/nature07976

"Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications 2014"
https://www.cell.com/cellmetabolism/fulltext/S15504131(13)005032?_returnURL=http%3A
%۲F%۲Flinkinghub.elsevier.com%۲Fretrieve%۲Fpii%۲FS۱۵۵۰٤۱۳۱۱۳۰۰۵۰۳۲٪۳Fshowall%۳Dtrue

"Fasting vs Dietary Restriction in Cellular Protection and Cancer Treatment: From Model Organisms to Patients"
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21516129/

گزارش دوم:

داعی اسلامی، «احمد شقیری» در سفری به کشور آلمان (به مرکز درمان با روزه) فواید روزه‌داری را برایمان آشکار می‌کند.

در سال ۱۹۱۷ یک سرباز آلمانی به نام «اتو بوخینگر» در جنگ جهانی دوم به یک بیماری کشنده‌ی مختل شدن مفصل‌ها مبتلا می‌شود تا جایی که مفاصل او تماماً از کار می‌افتد و مجبور می‌شود برای راه رفتن از عصا کمک بگیرد. به پزشکان زیادی مراجعه می‌کند و راه‌های زیادی را امتحان می‌کند ولی هیچ فایده‌ای ندارد. تعدادی از پزشکان به وی گفته بودند که بیماری‌ات لاعلاج است، تا اینکه یک روز شخصی به او گفته بود: برای اینکه بهبود یابی روزه بگیر. او به مدت ۱۹ روز، روزه گرفت.

سبحان الله در روز نوزدهم معجزه‌ای رخ داد!!! او شفا یافت، بیماری‌اش کاملا از بین رفت و می‌توانست به راحتی تمام مفصل‌هایش را حرکت دهد!

و این یک چیز غیرممکن بود چون قبلاً مدام از درد می‌نالید ولی ناگهان همه چیز تغییر کرد و دوباره سلامتی‌اش را به دست آورد.

از آن روز اتو زندگی‌اش را اختصاص داد به تاسیس یک مرکز بزرگ برای روزه‌داری (مرکز درمان با روزه.)

این مرکز را در سال ۱۹۲۰ تأسیس کرد و اینک ۹۴ سال از تأسیس آن می‌گذرد و همچنان درحال فعالیت است و نوه‌های اتو هم یکی پس از دیگری به دنبال پدربزرگشان که اولین آزمایشات بر روی وی انجام گرفت، این مرکز را اداره کرده‌اند. او ابتدا آن را به پسرش واگذار کرد و اینک نوه‌هایش آن را اداره می‌کنند.

نوه‌اش می‌گوید: از آن روز تا الآن پدربزرگم به هیچ بیماری دیگری مبتلا نشده و این حقیقتا یک معجزه است.[۱]

گزارش سوم:

کانال CBN در مورد روزه‌داری گزارشی منتشر کرد.[۲]

محتوای گزارش به شرح زیر است:

روزه‌داری سیستم ایمنی را به میزان بسیار زیادی تقویت می‌کند. محققان دانشگاه جنوب کالیفرنیا تحقیقاتی بر روی انسان و موش در هنگام روزه‌داری انجام دادند.

به مدت ۲ تا ۴ روز پشت سر هم در مدت ۶ ماه، روزه‌داری بدنشان را وادار کرد که تمام سلول‌های به درد نخور را از بین برده و سلول جدید و سالم بسازد.

مدت زیادی است کشف کرده‌اند که یکی از راه‌های افزایش طول عمر حیوانات آزمایشگاهی، کم کردن مصرف کالری در آن‌هاست.

روزه‌داری تأثیرات مثبتی بر مغز می‌گذارد. چندین دلیل وجود دارد نه فقط برای انسان بلکه برای حیوانات هم، که روزه گرفتن برای بدن مفید است؛ به شیوه‌ای که عفونت را کاهش می‌دهد، خستگی را کاهش می‌دهد همچنین اکسیدیت اعضای بدن را نیز کاهش می‌دهد.

روزه‌داری برای مغز یک تحدی محسوب می‌شود و مغز از راه‌های گنجاندن فشار خستگی، مغز را فعال و به نبود تغذیه پاسخ می‌دهد، و این به مغز کمک می‌کند که با مشکل فشار و رویارویی بیماری به خوبی تعامل کند.

انسان با یک چهارم غذایی که می‌خورد می‌تواند زنده بماند و بقیه غذا، پزشک با آن زندگی می‌کند (بدین معنا که اگر انسان از حد خویش بیشتر غذا بخورد بیمار می‌شود و باید نزد پزشک برود.)

روزه‌داری آنزیم (PKA) را کاهش می‌دهد و زمینه را برای نوسازی سلولها فراهم می‌کند، و اندازه‌ی هورمون (AGF) را کاهش می‌دهد که منجر به بیماری سرطان می‌شود.

یکی از محققان، روزه‌داری را به کاهش و کم کردن اشیاء (بار) داخل هواپیما از اشیاء اضافی ترسیم می‌کند و می‌گوید: وقتی گرسنه می‌شوی این سیستم بدن توست که برای جمع آوری انرژی تلاش می‌کند از طریق دوباره به کارگیری اکثر سلول‌های سیستم دفاعی بدن که لازم نیستند و خصوصاً سلول‌هایی که شاید

1. https://youtu.be/E8AJ-PTnD2E

۲- لینک زیرنویس شده این ویدیو در یوتیوب

https://www.youtube.com/watch?v=VesKuh0BWWA

لینک همین ویدیو در آپارات https://www.aparat.com/v/6EoAf

از کار افتاده باشند، پس آن چیزی که برای سلامتی روحیمان مفید است روزه داری است، که هم زمان برای سلامتی جسمی نیز مفید است.[۱]

گزارش چهارم:

یوشینوری اسومی (yoshinory ohsumi) متخصص ژاپنی در سال ۲۰۱۶ به دلیل اینکه مکانیزم اتوفاژی را در بدن یافت، برنده‌ی جایزه‌ی نوبل شد. این مفهوم چند سالی وجود داشت اما تمام مکانیزم و دلایل آن غیر واضح بود.

در ابلاغیه‌ی رسمی اهدای نوبل پزشکی به این دانشمند ژاپنی چنین آمده است: یافته‌های اسومی چارچوب جدیدی را برای فهمیدن آنکه سلول‌ها و بافت‌های بدن چگونه اعضای خود را ترمیم می‌کنند دست نشان کرد. یافته‌های او اهمیت فرایند خودخوری سلولی را در بعضی از فرآیندهای فیزیولوژی بدن مانند عادت به گرسنگی و عفونت آشکار می‌کند.

برای فرایند خودخوری چندین تعریف ارائه شده است که امکان دارد همه‌ی آن‌ها صحیح باشند. یکی از آن تعاریف این است که فرایند خودخوری که در سلول‌ها روی می‌دهد مکانیزمی از طرف سلول‌هاست برای زنده ماندنشان، یا برای استفاده‌ی دوباره از بخش‌های از کار افتاده‌ی داخل سلول و همچنین برای بازیافت سلول‌های پیر و فرسوده.

احتمال دارد در همه‌ی آن‌ها نقش داشته باشد اما به شیوه‌ای کلیدی و رایج در فرایند Recycling نقش دارد، یعنی در مقیاسی کم در بازسازی و نوسازی سلول‌ها و در مقیاسی بزرگتر، در نوسازی کل بدن، نقش دارد.

فرایند خودخوری سلولی هنگامی که بدن تحت فشار است، تقویت می‌شود؛ مثلا هنگام گرسنگی سلولها برای قدرت گرفتن، از ترکیبات داخلی خود تغذیه می‌کنند و با به کارگیری قسمت‌های فرسوده و حتی از نوع بیماری زای آن‌ها هم انرژی لازم را تولید کرده، و هم خود را از شر آن‌ها خلاص کرده و خود را پاکسازی و نوسازی می‌کنند.[۲]

یافته‌های اسومی نشان می‌دهد که اجتناب از خوردن و آشامیدن منجر می‌شود که بدن ناگزیر از طریق فرایند خودخوری خود را پاکسازی و نوسازی کند، که این عمل توسط اندامک‌های تجزیه کننده انجام می‌شوند که به آن‌ها Autophagosomest گفته می‌شود که اقدام به احاطه و انتقال اندامک و ذره‌های غیر ضروری می‌کند و بالاخره آن‌ها را با لایسوسوم ها (Lysosomes) در هم می‌آمیزد.

1. https://keck.usc.edu/fasting-like-diet-turns-the-immune-system-against-cancer/
2. https://www.nature.com/news/medicine-nobel-for-research-on-how-cells-eat-themselves-1.20721

هیأت ملی نوبل نیز حقیقت این یافته‌ی اسومی را اثبات کرد.[1]
یافته‌های اسومی نشان می‌دهند که فرایند خودخوری سلولی باعث پیشگیری از پیری زودرس می‌شود، حتی بدن را نیز نوسازی می‌کند چون سعی بر ساختن سلول‌های جدید دارد آن هم با از بین بردن پروتئین‌های ناقص و قسمت‌های فرسوده و از کار افتاده‌ی داخل سلولها و سالم نگه داشتن اعضای سلول‌ها.[2]
آیا امکان دارد این بیانگر یکی از فواید روزه باشد؟
آری! به تأکید می‌تواند تأیید کننده‌ی روزه باشد که مسلمانان حداقل یک ماه در سال را روزه می‌گیرند.
اما فکر نکنید که این تنها فایده‌ی روزه‌داری است بلکه قبلاً با دلیل و با پژوهش‌های علمی ده‌ها فایده‌ی دیگر روزه اثبات شده است.
اما در اینجا یک سوال مطرح می‌شود، که آیا مسلمانان سزاوار دریافت آن جایزه بودند؟
بدون شک این حقیقت دارد که مسلمانان چندین قرن پیش هم خود را گرسنه نگه می‌داشته‌اند و از خوردن اجتناب می‌کردند و این را عملی مفید برای سلامتی دانسته و حتی بخشی از عباداتشان بوده است.
اما مسلمان باید بداند! آنطور نیست که آقای دکتر بدون سند سخنی گفته و بخاطر آن جایزه گرفته باشد؛ بلکه چندین سال شب بیداری کشیده تا به این مکانیزم و فرایند پی ببرد و آنگاه توانسته است نظریه‌اش را به اثبات برساند.
پس پاسخ چیست؟
آیا سزاوار دریافت آن جایزه هستیم؟
بدون شک خیر!
بلکه سزاوار تنبیه هستیم، چه چیزی از آن شرم آورتر است که مسلمان باشی و دینت فرمان داده باشد که روزه بگیری، اما به جای اینکه یک نفر از میان مسلمانان تلاش کند که حکمت و فواید روزه را کشف کند، شخصی بیگانه که امکان دارد اصلاً نداند که اسلام چیست ولی در مورد آن (روزه) به تحقیق و پژوهش بپردازد.
ای مسلمان! پس کجاست آن تاریخ و تمدن باشکوهی که از آن سخن می‌گوییم!؟
کجایند امثال ابن هیثم و خوارزمی و فارابی و الجزری و ابن خلدون؟
ای مسلمانان! بیایید ما هم به مانند آن شخص برخیزیم، مانند او تلاش کنیم، تا اینکه او از ما تعریف و تمجید کند.

---
1. https://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2016/press.html
2. http://www.nature.com/emm/journal/v44/n2/full/emm201210a.html

تحقیقاتی در مورد فواید روزه

۱) روزه گرفتن و بیماری‌های قلبی[۱]

روزه گرفتن به صورت منظم بر سلامتی تاثیر می‌گذارد و قلب را سالم نگه می‌دارد و از آن در مقابل بیماری‌ها محافظت می‌کند زیرا باعث کاهش کلسترول خون می‌شود و این باعث می‌شود مویرگ‌های خونی که خون را به دیواره‌ی قلب منتقل می‌کنند[۲] از انسداد مصون بمانند و منجر به گرفتگی رگ‌ها و سکته‌ی قلبی نشود.[۳]

۲) روزه گرفتن و فشار خون[٤]

خودداری از آشامیدن آب برای مدت معینی باعث می‌شود سالم بمانید و شما را از بیماریِ افزایش فشارخون در امان می‌دارد.[۵]

۳) روزه گرفتن و سکته مغزی[٦]

روزه گرفتن در ماه رمضان میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد و با این کار از ابتلا به سکته مغزی shock و دیابت، در امان می‌مانید. اما چگونه!؟

انسان در طول روز به ۲۰۰۰۰ کالری برای انجام فعالیت‌های حیاتی روزانه‌اش نیاز دارد، اما بیشتر کالری تولید شده از کلسترول و پروتئین که بدن نمی‌تواند آنرا دفع کند در ضعیف‌ترین جای بدن که مویرگ‌های خون هستند جمع می‌شود و باعث انسداد دیواره‌ی مویرگ‌های خونی شده و آن‌ها را دچار گرفتگی می‌کند و این هم باعث ایجاد اختلال در سلامتی می‌شود. این انسداد و تنگ شدن رگ‌ها در بیماری دیابت شیرین[۷] مشاهده می‌شود.

حال اگر این انسداد در مویرگ‌های مغزی رخ دهد مستقیماً منجر به سکته مغزی (brain shock) و اگر در مدت کمتر از یک ساعت مداوا نشود باعث فلج شدن قسمتی از بدن می‌شود. و پروتئین‌های اضافی هم به صورت لایه‌ای بر روی ماهیچه ها می‌نشینند.

---

1. https://www.sciencedaily.com/releases/2011/04/110403090259.htm
2. coronary artery
3. sclerosis
4. http://www.jmptonline.org/article/S0161-4754%2801%2985575-5/abstract
5. hyp ertension
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17146246
7. diabetes mellitus

در اینجا[1] می‌بینیم که روزه گرفتن باعث کاهش کلسترول اضافی در مویرگ‌های خونی شده تا بدن آن را برای تولید ATP مورد استفاده قرار دهد. زیرا بدن مشغول سوزاندن کالری از طریق دستگاه‌های غیرارادی، مانند دستگاه گوارش است.

٤) روزه داری و وزن بدن[2]

تحقیقات دانشگاه منچستر بریتانیا حاکی از آن است که روزه‌داری به خانم‌ها کمک می‌کند تا تعادل لازم را به وزنشان ببخشند و این امر برای جنس مخالف نیز صدق می‌کند. همچنین عاملی برای تعادل در میزان طبیعی قند خون و تقویت دستگاه ایمنی و افزایش حافظه است.

البته این تحقیق این شرط را قرار داده که روزه‌داری دو روز در هفته، و هر روز ١٤ - ١٨ ساعت به طول بینجامد.

٥) روزه داری و حساسیت[3]

روزه باعث تنظیم حساسیت انسولین (INSOLIN) می‌شود به شیوه‌ای که بعد از مدتی از روزه‌داری، انسولین در آگاه سازی سلول‌ها برای دریافت گلوکز از خون، بسیار موثرتر عمل می‌کند.

همچنین باعث افزایش و تقویت فعالیت‌های حیاتی بدن (Metabolism) می‌شود که این امر باعث افزایش اشتها و سوزاندن چربی‌ها و حتی تقویت هاضمه می‌شود.

٦) روزه گرفتن و افزایش طول عمر[4]

آزمایشاتی که بر روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شده است مشخص می‌کند که چندین روز، روزه‌داری باعث افزایش سن موش‌ها شده‌است.[5]

۷) روزه گرفتن و زیبایی[6]

روزه گرفتن حتی اگر برای یک روز هم باشد باعث زیبایی بخشیدن به پوست و پاکسازی آن از سموم و همچنین پیشگیری از ایجاد جوش‌های پوستی می‌شود؛ به این دلیل که بدن برای مدتی از وظیفه‌ی هضم غذا آسوده است، لذا می‌تواند به نوسازی بخش‌های دیگر بدن بپردازد.

---

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17193859
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21475137
   http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S193152441400200X
3. http://jap.physiology.org/content/99/6/2128
   https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24048020
   https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462
   https://www.karger.com/Error/err500/?%2fArticle%2fAbstract%2f21253%d9%a8
   https://academic.oup.com/geronj/article-abstract/38/1/36/570019/Differential-Effects-of-Intermittent-Feeding-and
5. Prolonged dietary restrictions increases the life span in rodents
6. http://skinverse.com/fasting-for-better-health-and-skin/

۸) روزه گرفتن و احساس گرسنگی[1]

روزه داری به مدت ۱۲_۲۴ ساعت احساس گرسنگی را در انسان تنظیم می‌سازد. اگر انسان فقط در دوره‌ای ۴۴ ساعتی غذا بخورد جسمش هرگز نمی‌تواند گرسنگی واقعی را تجربه کند؛ به همین دلیل پیام دروغین گرسنگی به بدن ارسال می‌کند حتی اگر فرد گرسنه نباشد. مخصوصاً افراد چاق که مغزشان پیام درست به بدنشان نمی‌فرستد.

۹) روزه گرفتن سیستم ایمنی بدن را نوسازی و تقویت می کند.

روزه گرفتن stem cell ها را تحریک کرده که گلبول‌های سفید بیشتری تولید کرده و تمام سیستم ایمنی بدن را نوسازی کنند.[2]

همچنین روزه گرفتن به مدت طولانی (یک هفته تا شش ماه) آنزیم PKAA را کاهش می‌دهد که این آنزیم در پیر شدن دخالت دارد و همچنین این آنزیم احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد؛ بنابراین کاهش این آنزیم از طریق روزه گرفتن، از سرعت پیر شدن فرد می‌کاهد و احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.[3]

۱۰) روزه گرفتن باعث شادابی و سرحالی مغز و روح فرد می‌شود.[4]

روزه‌داری باعث افزایش تولید و ترشح هورمونی به نام (brain_derived neurotrophic factor) که به تجدید و نوسازی regeneration سلول‌های عصبی کمک می‌کند و در بسیاری از مواقع از آن‌ها محافظت می‌کند.

همچنین مشخص شده است که روزه گرفتن معمولاً باعث هشیاری بیشتر، مزاج بهتر، احساس سلامتی بیشتر و حتی شادابی می‌شود.

۱۱) روزه گرفتن و رشد[5]

روزه گرفتن باعث افزایش ترشح هورمون رشد می‌شود. به دلیل روزه گرفتن میزان هورمون رشد را در خون تقریباً تا ۵۵ درصد افزایش می‌یابد، همچنین روزه گرفتن باعث سوزاندن چربی و رشد بهتر ماهیچه‌ها و چندین فایدهٔ دیگر در هر دو جنس (زن و مرد) و در هر سنی، می‌شود.

---

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17212793
2. It gives the OK for stem cells to go ahead and begin prolifearationg and rebuild the entire system
3. http://www.telegraph.co.uk/science/2016/03/12/fasting-for-three-days-can-regenerate-entire-immune-system-study/
4. http://www.psy-journal.com/article/S0165-1781(12)00815-3/abstract
   https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11220789
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21106691
   https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288/

۱۲) روزه‌داری و نوسازی[۱]

به بازسازی و نوسازی سلول‌ها به صورت عام کمک می‌کند و سلول‌های کهنه و از کار افتاده را به خودخوری تشویق می‌کند تا یکدیگر را از بین ببرند و سلول‌های تازه جانشین آنها شوند.

۱۳) روزه‌داری و بیماری دیابت[۲]

روزه‌داری از پیشرفت هر دو نوع بیماری دیابت جلو گیری می‌کند.

١٤) روزه‌داری و بیماری‌های مغزی[۳]

دانشمندان می‌گویند روزه‌داری به صورت منظمی سلول‌های مغز را از تخریب و از دست دادن حافظه، حفظ می‌کند، و انسان را از ابتلا به بیماری‌های مغزی مصون می‌دارد.

محققان انستیتون بین المللی عمر در بالتیمور[٤] می‌گویند: به این نتیجه رسیده‌ایم که دوری گزینی از خوراکی‌ها به صورتی منظم و حداقل به مدت دو روز در هفته باعث حفظ انسان از بیماری‌های مغزی از قبیل: آلزایمر و پارکینسون و چند بیماری دیگر می‌شود.

همچنین دکتر مایکل ادرس (Michael Eadress) بعد از آزمایش بر چندین جاندار به این نتیجه رسید که در حالت روزه‌داری اندازه‌ی پروتئین (BDFN) به اندازه‌ی چشم‌گیری زیاد می‌شود، که این پروتئین مسئول تنظیم و فعال کردن سلول‌های مغز است.

۱۵) روزه‌داری و بیماری سرطان[۵]

در تحقیقات اخیر دانشگاه جنوب کالیفرنیا عنوان شده است که خودداری از خوردن و آشامیدن بر توقف رشد سلول‌های سرطانی تاثیر دارد.

محققان به صراحت می‌گویند که بر این باور نبودند که خودداری از خوراک این تاثیر شگرف را بر نوسازی سلول‌های خون از بین بردن سلول‌های سرطانی (Cancer Cells) داشته باشد. بنابراین این تحقیق که در مجله‌ی (Scientific Journal Of Ageing) انتشار شده است؛ روزه‌داری به صورت خیلی فعال بر تداوی سرطان تاثیر دارد.

---

1. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21106691
2. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17316625
3. https://www.theguardian.com/society/2012/feb/18/fasting-protect-brain-diseases-scientists
4. Nstional Institute On Ageing Baltimore
5. https://keck.usc.edu/fasting-like-diet-turns-the-immune-system-against-cancer/

در تحقیق دیگر دانشگاه جنوب کالیفرنیا USCC عنوان شده است که روزه‌داری به کسانی که بیماری سرطان دارند کمک می‌کند که جواب مثبت‌تری به تداوی سرطان از طریق شیمی درمانی و لیزر داشته باشند.

همچنین محققان دانشکده The national institute of ageing تأکید دارند که روزه‌داری باعث مصون ماندن زنان از ابتلا به بیماری سرطان سینه می‌شود.[۱]

۱۶) روزه داری و ترشح بیشتر کلسترول[۲]

در هنگام روزه‌داری بدن انسان کلسترول بیشتری را ترشح می‌کند تا از آن به جای گلوکز کلسترول به عنوان منبع انرژی استفاده کند. و چربی ها به جای گلوکز کلسترول منبع انرژی می‌شوند، و چربی‌ها به منبع انرژی تبدیل می‌شوند و این فرایند باعث کاهش سلول‌های چربی در بدن می‌شود.

علم نوین بر این تأکید دارد که روزه‌داری تاثیر بزرگی بر ترشح هورمون رشد (growth Hormone) انسان دارد، در مردان به اندازه ۲۰۰۰ درصد و در زنان به اندازه ۱۳۰۰ درصد افزایش می‌یابد. همچنین دکتر هورنی می‌گوید: روزه‌داری درمان است و گزینه‌ای برای در امان ماندن از بیماری دیابت شیرین (diabetes melitus) و سکته قلبی است، همچنین روزه‌داری به عنوان تداوی بیماری چاق و فشار خون و تنگی تنفس و عفونت رماتیسمی مفاصل و همچنین روزه‌داری باعث کاهش (LDL_C) که نوعی کلسترول مضر در خون است می‌شود و با این کار قلب را از سکته (atherosclerosis) محفوظ می‌کند.

همچنین روزه‌داری مشوق ماهیچه سازی (muscle builing) و تقویت آنها به علت تأثیر هورمون رشد است. روزه‌داری باعث افزایش این هورمون، به هورمون گرسنگی (ghrelin hormone) معروف است و مسئول آگاه سازی است هنگامی که گرسنه می‌شوید، روزه‌داری کاری می‌کند که این هورمون در هنگام ترشح بسیار دقیق باشد، یعنی کاری می‌کند که بدن فقط در هنگام نیاز این هورمون را ترشح کند.

همان‌طور که گفتیم روزه‌داری باعث کاهش کلسترول‌های مضر می‌شود اما تأثیری بر کلسترل‌های نافع (HDL_CH) ندارد، به این معنا که کلسترل‌های مضر از بین می‌روند. همچنین روزه‌داری میزان (triglyceride) را که یک نوع چربی مضر است کاهش می‌دهد.

1. https://www.collective-evolution.com/2014/06/22/scientists-discover-that-fasting-triggers-stem-cell-regeneration-fights-cancer/
https://news.usc.edu/41212/fasting-makes-brain-tumors-more-vulnerable-to-radiation-therapy/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21088487/
2. https://draxe.com/nutrition/benefits-fasting/

مدت زمان روزه‌داری که مشکل ساز نیست در بین ۱۰ الی ۱۸ ساعت، که از طرف پزشکان تعیین شده است، و این همان مدت زمانی است که مسلمانان در آن روزه‌دار هستند (در بسیاری از کشورها از سحر تا مغرب ۱۰ الی ۱۸ ساعت طول می‌کشد).

جواب چند شبهه در مورد روزه‌داری

شبهه اول: افرادی سوال می‌پرسند، چرا که مسلمانان روزه می‌گیرند فواید چندانی برایشان ندارد که در این تحقیقات به آن‌ها اشاره شده است، بلکه حتی موقع روزه‌داری حالشان بدتر می‌شود، کم‌توان و خسته می‌شوند و هیچ فایده‌ای برای آنان ندارد و بسیاری از مسلمانان دچار سردرد و سر گیجه می‌شوند، پس این مسائلی که نوشته‌اید هیچ حقیقتی ندارد.

پاسخ:

عزیزان، بعضی از مسلمانان هنگامی که روزه می‌گیرند به شیوه‌ای صحیح روزه نمی‌گیرند، موقعی که افطار فرا می‌رسد بسیار پرخوری می‌کنند که برایشان زیان بخش است نه سود بخش، چون موقعی که تو پرخوری می‌کنی در حالی که مدت زمانیست چیزی نخورده‌ای، این کار باعث کاهش و افزایش زیادی از قند و گلوکز و انسولین در بدن انسان می‌شود و با این کار انسان دچار بی حوصلگی و بیتابی می‌شود.

به همین دلیل پیامبرمان ﷺ می‌فرماید: «**ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن لم يفعل فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه**»[1]

ترجمه: «پر کردن هیچ جایی از پر کردن شکم ناگوارتر نیست، به همین دلیل بر انسان لازم است آن مقدار غذا بخورد که پشتش را ثابت نگه دارد و اگر نتوانست بر خود مسلط باشد شکمش را به سه قسمت تقسیم کند، قسمتی برای غدا، قسمتی برای آب و قسمتی برای هوا (راحتی در تنفس کشیدن)».

به این خاطر بر مسلمانان لازم است به این شیوه روزه‌دار شوند تا روزه‌شان به جای زیان فایده داشته باشد.

شبهه دوم: بسیار مشاهده می‌کنیم و می‌شنویم که می‌گویند اسلام قانون و قواعد پرستش خود، از میانشان روزه‌داری را از تمدن‌های دیگر مانند سومری‌ها و بودایی‌ها و یهودیان و مسیحیان و... گرفته است.

پاسخ:

این سخن خودبه‌خود این حقیقت را اثبات می‌کند که خداناباوران تفاوت میان دین و قانون‌گذاری را نمی‌دانند، همان‌طور که نمی‌دانند که اسلام چه موقعی ظهور کرده است.

---

[1]- مسند الإمام أحمد بن حنبل، ج٢٨، ص٤٢٢ ح١٧١٨٦؛ سنن الترمذی، ج٤، ص٥٩٠ ح٢٣٨٠؛ السنن الكبرى للنسائی، ج٦، ص٢٦٨ ح٦٧٣٨؛ سنن ابن ماجه، ج٢، ص١١١١ ح٣٣٤٩؛ صحيح ابن حبان، ج٢، ص٤٤٩ ح٦٧٤: - «حديث صحيح». [-م]

اگر از آنان سوال کنی که اسلام کی ظهور کرده است؟
می‌گویند: هنگام آمدن محمدﷺ.
پس به این نتیجه می‌رسیم که تمام رأی و نظراتشان بر اشتباه بنا شده است، می‌دانید چرا؟
چون دین و برنامه‌ی تمام فرستادگان خدا اسلام بوده است که با وجود تفاوت در میان شراع و حج کردن و نماز خواندن و روزه گرفتن و ...، در میانشان از مشترکات هستند، بنابراین دین پدرمان آدم عليه السلام و تمامی پیامبران دیگر اسلام است. پس سلام با آمدن محمدﷺ شروع نشده است بلکه (ظهور محمدﷺ) کامل کننده‌ی اسلام است.

خداوند متعال می‌فرماید: ﴿**الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَ أَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَ رَضِيتُ لَكُمُ الإِسْلاَمَ دِينا**﴾ [مائده: ۳]

ترجمه: «امروزه دینتان را برایتان کامل کردیم، (یعنی در مورد حلال و حرام، همه چیز را برایتان به اتمام رساندیم، و نعمت و بخشش های خود را بر شما کامل کردم (و شما را بر دشمنانتان پیروز گرداندم و به راه راست هدایت نمودیم، از این به بعد نیازی به پیامبر و کتابی دیگر ندارید) و اسلام را به عنوان برنامه زندگیان برایتان انتخاب کردیم.»

حالا بیایید تا ببینیم که تمدن‌های سومری و بودایی و هندو چه زمانی شروع شده‌اند:

- سومری‌ها: تمدن سومری یکی از تمدن‌های مجموعه‌ی دوم مردم (انسانی) در منطقه سومر(عراق کنونی) که ۴۰۰۰ سال قبل از میلاد بوده است، سومری‌ها بلاد خود را کین جیر (Kin gir) نام نهاده بودند و زبانشان امی جی(Eme gi) بود. سومر یک اسم (اکدی) است که مناطق جنوب عراق و اهالی‌اش، به آن نام گذاری شده‌اند. محققان بعد از کشف نوشته و زبان و روشنفکری سومری‌ها در قرن نوزده میلادی این نام را یافته و به کار بردند.
- هندوها: تمدن هندو به شیوه‌ای دقیق معلوم نیست که چند هزار سال قبل از میلاد وجود داشته است اما به ۲۰۰۰ تا ۵۰۰۰ سال حدس زده می‌شود.
- بودایی‌ها: تمدن بودایی و آمدن دین بودا ۵۰۰ الی ۶۰۰ سال قبل از عیسی مسیح عليه السلام ساخته شده است، اما دین پیامبرمان آدم عليه السلام در ابتدای وجود انسان در زمین (همزمان با خودش) وجود داشته است.

روشن است، هنگامی که تمدن سومری ۴۰۰۰ سال قبل از میلاد شروع شده است و تمدن هندو ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد ساخته شده است و بودا ۶۰۰ سال قبل از میلاد ساخته شده است، پس چه کسی شیوه نماز خواندن و روزه گرفتن و سایر عبادت‌های را از دیگران گرفته است؟

نباید فراموش کرد که غیر از این، تفاوت‌های بسیاری در شیوه‌ی عبادت در اسلام و تمدن‌های دیگر وجود دارد، چون پیروان اسلام مانند سومری‌ها و هندوها و بودایی‌ها روزه نمی‌گیرند، در اسلام ۳۰ روز روزه می‌گیرند و از سحر تا مغرب هیچ چیزی نمی‌خورند، و این شیوه خود گرسنگی در اسلام را تحقیقات نیز تصدیق می‌کنند، به این شیوه که اگر انسان بخواهد از روزه فایده‌ی خوبی ببیند باید روزانه چندین ساعت خود را گرسنه نگهدارد و وقتی که خود را گرسنه می‌کند بر آن مداوم باشد (مثلا چند روز پشت سر هم)، اما در ادیان دیگر، هر کدام چند روز اندکی روزه می‌گیرند و روزه گرفتنشان عبارت است از خودداری از خوردن گوشت یا صحبت کردن و اگر غذا هم نخوردند تنها در ۳ روز است، به همین دلیل از هر نظری با روزه‌داری در اسلام متفاوت است.

پس مشکل در فهم اشتباه معترضین است از این مسئله، نه اینکه اسلام کپی ادیان دست ساز بشر باشد، معلوم است که ادیان دیگر شیوه و چگونگی عبادات خود را از اسلام گرفته‌اند.